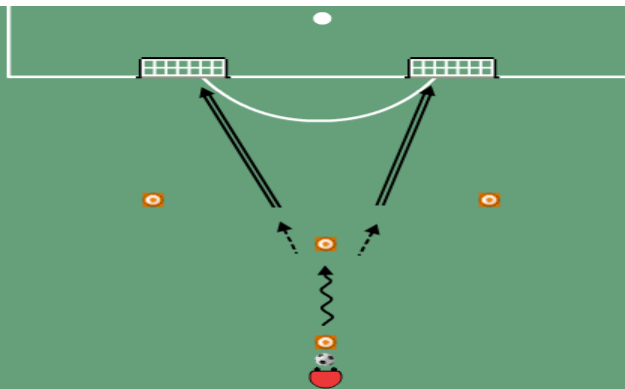


# FINTE: ULV



## OPSTILLING:

- Der placeres to 3-boldsmål med 7 meters mellemrum på kanten af straffesparksfeltet.
- 7 meter ude etableres en linje afmærket med kegler, og midt for denne linje, men 3 meter yderligere ude, placeres en frisparksmand.
- Slutteligt placeres yderligere en kegle 10 meter længere væk, hvorfra spilleren starter øvelsen.

## BESKRIVELSE

1. Spilleren starter med at dribble ind mod frisparksmanden, og ca. 1-1,5 meter før keglen laves en sammensat finte (2 på hinanden følgende finter) af følgende finter efterfulgt af et temposkifte: Laudrupfinte, husmandsfinte, dobbelt husmandsfinte, Jay Jay Okocha , Van Nistelrooy eller Cristiano Ronaldo
2. Spilleren sparker bolden i et af de to mål.
  - Sparket skal udføres efter temposkifte og inden bolden passerer linjen ved 7 meter-mærket.
  - Der er 10 forsøg, 5 mod henholdsvis højre og venstre side, til spilleren.

## KRAV:

**Ulv:** Der skal min. scores 9 mål efter udført sammensat finte "2 på hinanden (følgende finter)

